



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/15 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
1)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	100	0:03:00
2)	Drill	25	×	6	1	0' 35"	3	ロングドックパドル	パドル プルブイ	150	0:03:30
3)	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	3	5	1' 30"	4	FR	一定ペース	1500	0:22:30
				1	4	0' 20"					0:01:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR		100	0:03:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
3)	S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00		
Total									3650	1:26:50	

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/15 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

C												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00		
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00		
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30		
1)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	パドルに指を通さない	100	0:03:00
2)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	パドル	プルブイ	150	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル	1E1H	600	0:12:00
				1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	3	4	1' 40"	4	FR	一定ペース		1200	0:20:00
				1	3	0' 20"						0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR			100	0:03:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR			100	0:04:00
3)	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:00
				1	2	0' 00"				1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00		
Total									3350	1:27:00		

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/15 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	300	0:05:30	
1)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	100	0:03:00
2)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	150	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	600	0:12:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
	S	100	×	3	4	1' 45"	4	FR	1200	0:21:00
				1	3	0' 20"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	100	0:03:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100	0:04:00
3)	S	150	×	1	1	3' 00"	3	FR	150	0:03:00
				1	2	0' 00"				0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3300	1:27:00	



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

6/15 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
4

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2-3-4	FR	300	0:06:00	
1)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	100	0:03:00
2)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	150	0:04:00
3)	P	50	×	12	1	1' 00"	2-6	FR	600	0:12:00
				1	2	0' 30"		パドル 1E1H 1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	100	×	3	4	1' 50"	4	FR	1200	0:22:00
				1	3	0' 20"		一定ペース		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	50	0:01:30
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	100	0:02:00
				1	2	0' 00"		丁寧泳ごう 1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3200	1:26:00	

